



## Comment s'habiller en activité ?

### SPELEOLOGIE

- 1 paire de bottes.
  - 1 coupe vent imperméable et léger.
  - Prendre un pantalon imperméable si possible.
  - 1 grand sac poubelle avec des affaires de rechange (1 haut, 1 bas et des chaussures).
  - Utiliser de vieux vêtements chauds.
- La température de la grotte est de 10 à 12° toute l'année.

### CANOË KAYAK

- Vêtements qui collent à la peau.
  - 1 coupe vent.
  - **Chaussures fermées qui tiennent aux pieds.**
  - **Attacher les lunettes de vue.**
  - Quand il fait froid, mettre des habits en laine ou style lycra : le coton mouillé garde le froid contre la peau.
- \* **Les bottes sont interdites.**



### TIR A L'ARC / COURSE D'ORIENTATION RANDONNÉE PEDESTRE / GOLF RUSTIQUE MISSION ECOPOSSIBLE / PARCOURS ECOLABEL

- Tenue de sports adaptée en fonction du temps.
  - En cas de pluie, prendre une paire de bottes.
- Bien se couvrir lorsqu'il fait froid.**

### EQUITATION

- Tenue de sports (pas de jean, ni de short : risque d'échauffement).
- **Pour des raisons de sécurité, ne pas prendre de tennis : risque de coincement du pied dans l'étrier. Utiliser des bottes ou chaussures montantes.**



### VTT

- Short, cycliste, caleçon. **Ne pas prendre de vêtements autour de la taille : risque de coincement dans les rayons.**
- 1 coupe vent.
- Chaussures de sports.

### ESCALADE / PARCOURS AVENTURE

- Vêtements et chaussures de sports.
- Eviter les tennis ou basket à grosses semelles.
- **Les cheveux doivent être attachés (risque de coincement).**



**PAS DE GEL ET ATTACHER LES CHEVEUX LONGS, LORS DE LA PRATIQUE DES ACTIVITES.**